



Chronische Schmerzen erfolgreich bewältigen: E-Learning-Angebot für Betroffene und Angehörige

Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen können selbst viel zur Verbesserung ihres Zustandes beitragen, wenn sie ihre Schmerzen besser verstehen. Mit einem E-Learning-Angebot schulen Schmerzexpertinnen und -experten Betroffene und ihre Angehörige, wie man am besten mit Schmerzen umgeht und zur optimalen Schmerztherapie kommt.

Wien, 19. Februar 2021 – Unter dem Titel „Schmerzen erfolgreich bewältigen“ bieten Schmerzexpertinnen und -experten seit Kurzem kostenlose Online-Schulungen an, empfohlen von der Österreichische Schmerzgesellschaft (ÖSG) und umgesetzt in Zusammenarbeit mit dem Online-Portal Selpers. Chronische Schmerzpatientinnen und -patienten können so lernen, ihre Beschwerden besser zu verstehen und in Worte zu fassen. Darüber hinaus erfahren sie, wie sie sich auf den Arztbesuch vorbereiten können und wie Untersuchungen ablaufen. Das E-Learning-Angebot bietet auch Anleitungen für praktische Übungen, die helfen, sich von den Schmerzen abzulenken, um schwierige Phasen gut bewältigen zu können.

Schmerzen verstehen und beschreiben

„Schmerz ist ein wichtiges Signal, das vor körperlichen Schäden warnt. Wenn Schmerz allerdings weiterbesteht und chronisch wird, kann er das Leben negativ bestimmen und die Lebensqualität massiv beeinträchtigen“, sagt ÖSG-Vorstandsmitglied OA Dr. Wolfgang Jaksch (Klinik Ottakring, Wien) anlässlich der 20. Österreichischen Schmerzwochen der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG). Die Fachgesellschaft informiert seit nunmehr zwei Jahrzehnten im Rahmen ihrer jährlichen Schmerzwochen über die neuesten Entwicklungen in der Schmerzmedizin.

Im E-Learning-Angebot „Schmerzen verstehen“ erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie verschiedene Schmerzformen entstehen, wodurch sie verursacht werden und wie man sie erkennen kann. Ein erster Schritt zur individuell passenden und wirksamen Schmerztherapie ist die Vorbereitung auf den Arztbesuch. So ist es etwa sinnvoll, dass die Betroffenen schon vorab die Symptome und den Körper genau beobachten und eine Beschreibung der Beschwerden notieren. Ärztin oder Arzt können damit die Beschwerden der Schmerzpatienten noch detaillierter erfassen.

Schmerzexperte Dr. Jaksch gibt in der Online-Schulung auch Tipps für den Alltag, etwa wie Bewegung die körpereigene Schmerzhemmung anregt oder Atemübungen helfen, von chronischem Schmerz abzulenken.

Nervenschmerzen verstehen

ÖSG-Past-Präsidentin OÄ Dr. Gabriele Grögl erörtert in der Online-Schulung das Thema Nervenschmerzen. Diese Schmerzform entsteht durch Schädigung von Nervenstrukturen und fühlt sich häufig brennend, elektrisierend oder einschießend an. Nervenschmerzen sind

schwierig zu behandeln und können sehr unterschiedlich sein, was Ursachen, Symptome und Verlauf betrifft. „Wer den Eindruck hat, unter Nervenschmerzen zu leiden, sollte so rasch wie möglich eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen“, betont die Expertin.

Die Schmerzexpertin erklärt, dass bei Nervenschmerzen die medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlung oft über lange Zeit erforderlich sei, eine dauerhafte Linderung könne aber in vielen Fällen erreicht werden.

Zu diesem Thema stehen auch gesprochene Statements von OA Dr. Wolfgang Jaksch zur Verfügung: www.o-ton.at

Service: Das E-Learning-Angebot ist unter folgendem Link aufrufbar: <https://selpers.com/schmerzen-erfolgreich-bewaeltigen/>

Mit freundlicher Unterstützung von



Die inhaltliche Verantwortung für alle Presstexte liegt ausschließlich bei der Österreichischen Schmerzgesellschaft.

Medienkontakt:

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung

Dr. Birgit Kofler

0676 6368930; 01 3194378

kofler@bkkommunikation.com